No. 20 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

20

Pan Tradicional Mexicano # 7

RADAR EDITORES

7 509761 700622 20

HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com

¡Se vende como pan caliente!

El pan a través de los siglos

Para 1880, en la Ciudad de México había 14 molinos y 78 panaderías y pastelerías. Los precios del trigo aumentaron, al igual que las cargas fiscales hacia los panaderos. En 1896, la recaudación de impuestos incluyó incrementos a los derechos de patente y licencias para cafés, carnicerías, dulcerías, expendios de cerveza, fábricas de bizcochos, panderías y reposterías.

Mientras tanto, la población se arriesgaba de vez en cuando a manifestarse políticamente en las calles, como ejemplos, están la huelgas de panaderos en Veracruz y la Ciudad de México pidiendo incremento salarial. Otros sucesos destacables de la época, son la prohibición para que los panaderos salieran de su lugar de trabajo en horas de descanso debido a que solían embriagarse y no regresar al mismo, y el llamado Motín de los Pambazos, en el que un grupo de antireeleccionistas lanzaron pambazos a los simpatizantes de Porfirio Díaz. En 1884, los panaderos fundaron la Sociedad Mutualista Unión y Amistad con la finalidad de protegerse a sí mismos.

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
Editorial: Cámara Nacional de la Industria
Panificadora (CANAINPA)

Tecnología de los Alimentos

Maíz

Es del grupo de los cereales, existen 42 tipos de maíz pero en México sólo se cultivan 25. Fue uno de los pilares de la alimentación de los aztecas antes de la Conquista y lo es de los mexicanos de hoy. Del maíz obtenemos tortillas, atoles, pozole, harinas, pinole, aceite, féculas, etc.

Piloncillo

Es una especie de melcocha o miel de azúcar no clarificada con forma cónica. En la cocina mexicana es muy utilizado para hacer mieles y jarabes, aunque también se emplea como endulzante. En la panadería sirve para endulzar, saborizar y dar color a panes, panqués y pasteles.

Nata

Es obtenida de la grasa que produce la leche, tras un hervor lento, se retira y conserva.

Pulque

Es una bebida producida de la fermentación del aguamiel, que es obtenido al raspar la parte central de un maguey de 10 ó 12 años.

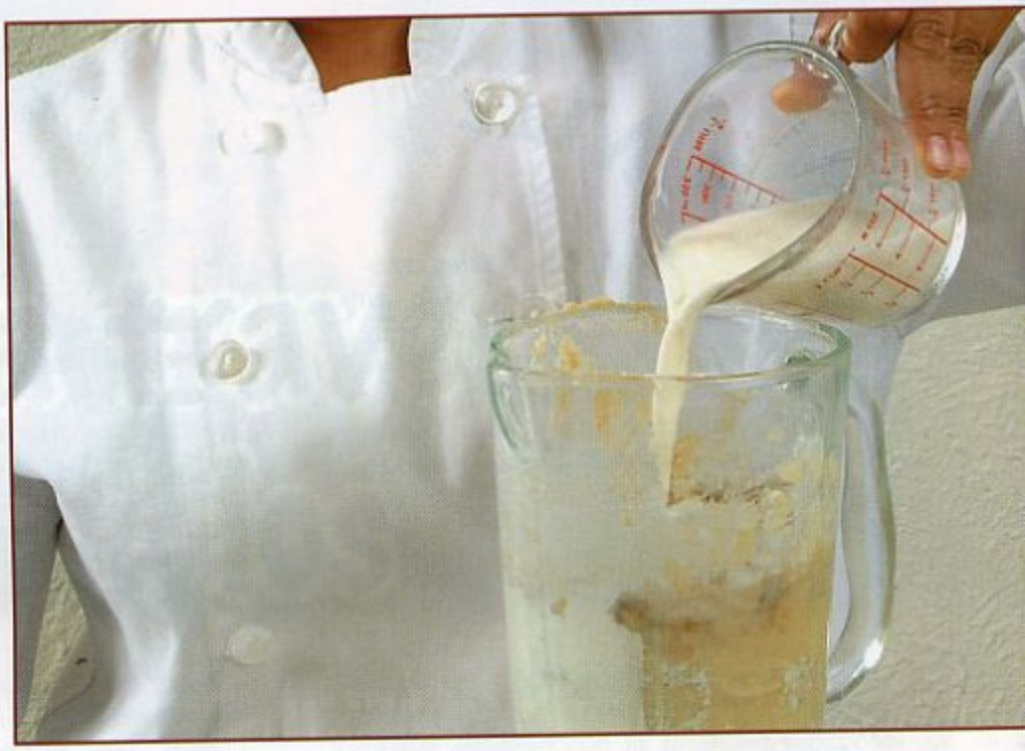
Pan Rápido de Natas

INGREDIENTES:

- 1 taza de natas
- 1 y 1/2 taza de azúcar
- 5 huevos
- 1 limón, sólo la ralladura
- 2 y 1/2 tazas de harina
- 3 cucharaditas rasas de polvo para hornear
- 1 y 1/2 taza de leche
- manteca para engrasar
- harina para espolvorear

Material Necesario:

Licuadora
Molde rectangular de 11 x 22 cm
Taza medidora



MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase y enharine el molde. Precaliente el horno a 210°C.*

2. *Vacíe la mitad de los ingredientes líquidos a la licuadora.*

3. *Vierta la mitad de los ingredientes secos.*

4. *Licue y repita con el resto.*

5. *Junte las mezclas y vierta al molde.*

6. *Hornee a 180°C durante 30 minutos o hasta que el centro esté firme. Deje enfriar.*

7. *Desmolde.*

Pan de Elote

INGREDIENTES:

- 200 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar
- 6 elotes desgranados y licuados
- 6 huevos
- 250 gr de fécula de maíz
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 3 cucharadas de canela en polvo
- 100 gr de pasas
- manteca para engrasar
- papel encerado

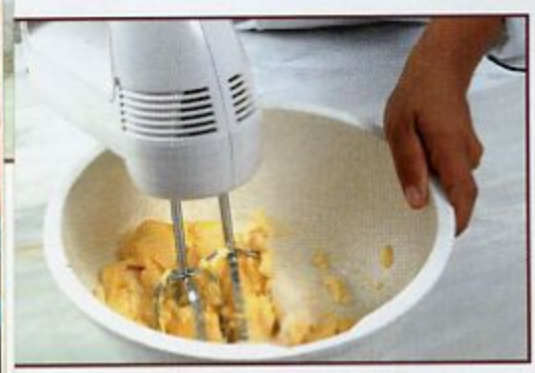
Material Necesario:

Batidora con globo
Raspa
Taza medidora
Brocha de pelo blanco
Molde rectangular de 30 x 20 cm

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase y empapele el molde. Precaliente el horno a 200°C.*

2. *Acreme la mantequilla y el azúcar hasta blanquear.*



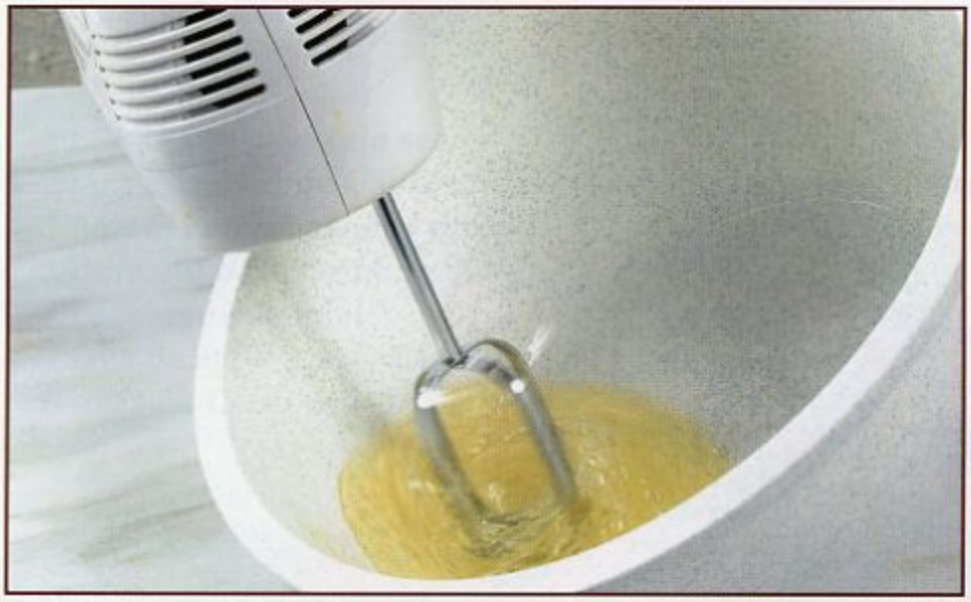
3. *Agregue las yemas poco a poco.*

4. *Integre los granitos de elote.*

5. *Añada la fécula de maíz, el polvo para hornear y la canela.*

TRES ESTRELLAS

6. *Por separado bata las claras a punto de turrón.*



7. *Intégrelas a la mezcla.*

8. *Vierta al molde.*

9. *Esparza las pasitas.*

10. *Hornee durante 30 minutos a 180°C. hasta que el centro del pan esté firme. Deje enfriar.*

11. *Desmolde y decore al gusto.*

TRES ESTRELLAS

TRES
ESTRELLAS

Sangría

Ingredientes

1 botella de vino rojo seco
2 tazas de uvas de California rojas o negras sin tallo y enjuagadas
1 naranja en rebanadas con piel
1 durazno o nectarina, rebanado muy delgado
1 cucharada de miel
1 taza de agua gaseosa (opcional)
8 uvas de California en pedacitos

Preparación

Combine los ingredientes excepto el agua gaseosa y mueva bien. Refrigere por 2 y 1/2 horas hasta que los sabores se combinen.
Añada el agua gaseosa y sirva (con o sin los pedazos) al gusto en vasos adornados con pequeños racimos de uva.

Rinde: 4 tazas

California
Una Dulce VARIEDAD

Pan de Maíz

INGREDIENTES:

- 150 gr de harina de maíz
- 150 gr de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 huevos batidos
- 30 gr de mantequilla fundida y tibia
- 150 ml de crema
- 150 ml de leche
- 125 gr de queso Chihuahua
- 2 chiles jalapeños sin semillas y picados
- manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Raspa
Taza medidora
Molde de 23 x 5 cm
Cuchillo liso
Tazón de 3 litros de capacidad

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase ligeramente el molde.*

2. *En el tazón mezcle en seco las harinas, el polvo, el bicarbonato y la levadura. Haga una fuente.*

3. *Agregue la leche y los huevos.*

4. *Integre la mantequilla y la crema.*

5. *Mezcle el queso y los chiles.*

6. *Vierta al molde y hornee a 210°C hasta que esté firme y se dore.*

7. *A la mitad de la cocción, gire el molde para que el horneado sea parejo.*

8. *Desmolde y deje enfriar.*

Pan de Natas

INGREDIENTES:

1	taza de natas
250	gr de azúcar
4	huevos
10	cucharaditas de vainilla
1/2	kg de harina
1/2	taza de leche
	manteca para engrasar
	papel encerado

Material Necesario:

Batidora con globo
Raspa
Taza medidora
Brocha de pelo blanco
Molde redondo de 22 cm de diámetro

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase y empapele el molde. Precaliente el horno a 200°C.*

2. *Coloque la nata y el azúcar en un tazón.*

3. *Acreme hasta integrar.*

4. *Bata las yemas hasta blanquear y agréguelas a lo anterior. Añada la vainilla.*

5. *Integre la harina cernida en forma envolvente.*

6. *Por separado bata las claras a punto de turrón e integre la mezcla.*

7. *Adicione la leche.*

8. *Vierta al molde.*

TRES ESTRELLAS ★★★

9. *Hornee durante 30 minutos hasta que el centro del pan esté firme. Deje enfriar.*

10. *Desmolde.*

Puerquitos de Piloncillo

INGREDIENTES:

1	kg de harina
15	gr de levadura
300	gr de manteca de cerdo
1	cucharadita rasa de sal
1	cucharadita rasa de polvo para hornear
	agua, la necesaria
1	raja de canela
1	cono de piloncillo

Material Necesario:

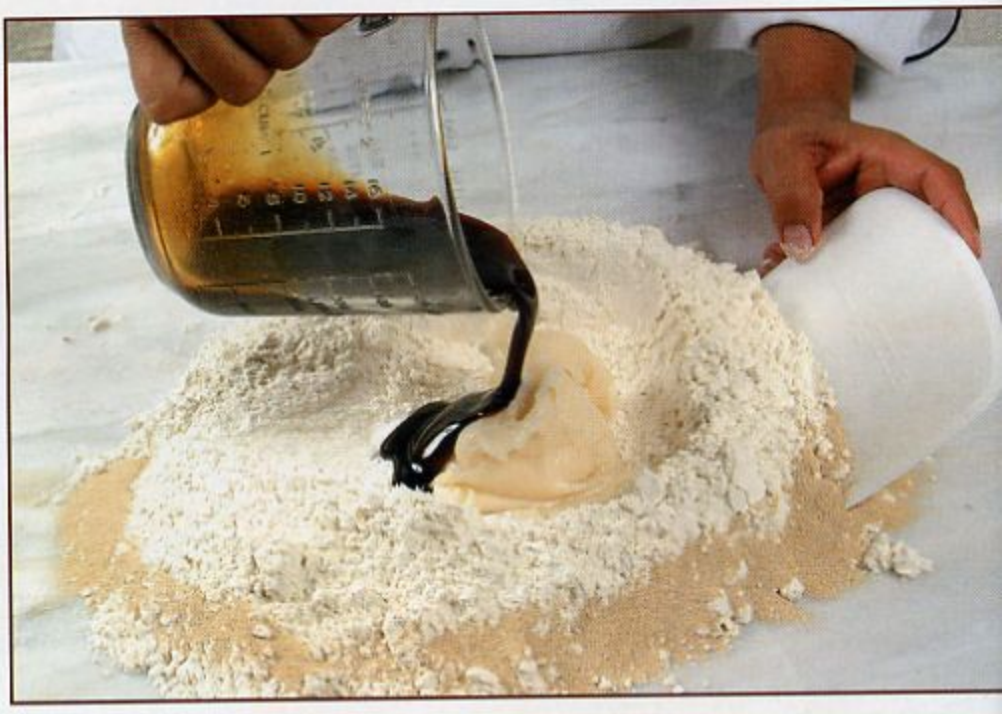
Raspa
Taza medidora
Charola
Rodillo
Cortador de puerquito

MANERA DE PREPARAR:

1. *Pique el piloncillo, póngalo a hervir con el doble de agua y la canela hasta que se reduzca y quede una miel espesa.*

2. *Haga una fuente con la harina, el polvo para hornear y la levadura por fuera, coloque la manteca y la sal en el centro.*

3. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue la miel tibia e integre la harina poco a poco.*



4. *Talle hasta obtener una masa suave y lisa, si es necesario agregue más agua.*

5. *Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor y corte los puerquitos .*

6. *Colóquelos en la charola.*

7. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

8. *Hornee a 210°C o hasta que estén firmes y tomen color por ambos lados.*

9. *Deje enfriar.*

TRES
ESTRELLAS

(Rinde 4 porciones de 500 gr)

Pan de Pulque

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina
- 250 gr de azúcar
- 1/4 de litro de pulque
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 3 cucharaditas rasas de levadura en polvo
- 10 huevos
- azúcar y ajonjolí para decorar
- manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Raspa
Charola
Taza
Brocha

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase ligeramente la charola.*

2. *Cierna la harina, la levadura y el polvo para hornear, haga una fuente y agregue lentamente el pulque.*

3. *Integre los huevos (reserve un poco para barnizar).*

4. *Agregue el azúcar y comience el premezclado.*

5. *Talle la masa hasta que se despegue, golpéela hasta que esté suave, lisa y elástica.*

6. *Déjela reposar 20 minutos a temperatura ambiente.*

7. *Divídala en 4 porciones.*

8. *Boléelas.*

9. *Alargue una de ellas, colóquela en la charola y presione ligeramente.*

10. *Acomode la otra porción y presiónela.*

11. *Deje fermentar.*

12. *Barnice con huevo.*

13. *Rocíe ajonjolí.*

14. *Puede decorar con azúcar y ajonjolí.*

15. *Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que tengan color y estén firmes.*

16. *Deje enfriar.*

Cemitas

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina
- 3 cucharadas rasas de levadura en polvo
- 250 gr de manteca de cerdo
- 1 cucharadita rasa de sal
- agua, la necesaria
- 1 raja de canela
- 1 piloncillo
- manteca vegetal para engrasar
- harina para extender

Material Necesario:

Raspa
Taza medidora
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. *Pique el piloncillo, póngalo a hervir con el doble de agua y la canela hasta que se reduzca y quede una miel espesa.*

2. *Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera, coloque la manteca y la sal en el centro.*

3. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue la miel tibia e integre la harina poco a poco.*

4. *Talle hasta obtener una masa suave y lisa, si es necesario agregue más agua.*

5. *Divídala en porciones de 100 gr y boléelas utilizando suficiente harina.*

6. *Colóquelas en la charola ligeramente engrasada y presione.*

7. *Déjelas fermentar hasta que doblen su volumen.*

8. *Hornee a 220°C o hasta que estén firmes y tomen color por ambos lados.*

9. *Deje enfriar.*